

## 「初心者向け 素敵なフラダンスにチャレンジ」を開催しました

平成22年7月8日から8月5日までの期間、5回にわたって太田みゆきさんを講師にお迎えし、講座を開催しました。

まずはフラの基本となる「カオ」からスタートしました。足を肩幅に広げ、体重を左右に移動させます。そして、「カオ」をしながら左右にステップを踏むのが「カホロ」です。体に力を入れないよう、あくまでリラックスした状態で体を動かします。この「カオ」と「カホロ」は、上級のダンサーでも必ずウォーミングアップに行う大事な動きです。受講生の皆さんも最初は慣れなかったものの、



回を追うにつれ、だんだんとフラ独特のゆったりした動きができるようになりました。振りに集中していると自然に硬い表情になってしまいがちですが、太田さんからは常に「みなさん、笑顔で！」という声が掛かりました。フラは何よりもリラックスして踊るのが肝心ということです。



課題として踊ることになったのは「カイマナヒラ」。フラをする人ならば、知らない人はいない有名な曲です。カイマナヒラとはダイヤモンドヘッドのことで、歌詞の中には他にもワイキキビーチやカピオラニ公園という名所が出てきます。楽しい歌詞とメロディーに乗って踊っていると、受講生の皆さんから口々に「楽しい！」という声が挙がりました。フラの動きは手話のよ

うにひとつひとつに意味があります。振りを覚えるのはなかなか大変ですが、歌詞の内容を覚えると、体も動きやすくなるようです。

講座の休憩中には、太田さんがすばらしい踊りを披露してくださり、複雑なステップや優雅な動きに、受講生の皆さんもうっとりしていました。

太田さんのようにフラを踊れるようになるには長い期間の練習が必要ですが、今回の講座を体験することで、受講生の皆さんもますますフラの世界に魅了された様子でした。